お酒の上手な飲み方

河渡病院院長
和泉　貞次先生

酒は百薬の長と言われていますが、臨床をやっていると、百害ばかりという気がします。

日本ほどアルコールに対して、特に飲んだあとの不始末に対して寛容な国はありません。それどころか、酒を飲むのが男の資格とさえ見られ、下戸、という言葉は軽蔑的な意味を帯びています。

酒を飲んでよいことは①寒いときあったかくなる②言いたいことを言えるようになる③友だちができる④税金が入る、といったことがあります。しかし、税金として入る数倍が治療費としてかかっているのです。

夕方になると、ビールが飲みたくなる、あるいは日本だけの習慣である晩酌をしたくなる、そして用意されていないと捜すようになるというようになると、すでに異常な状態（アルコールに対する精神依存）と言えます。

酒がないと眠れない、寝汗をかく、翌日調子が悪い、手が震えるといったことのため、酒を飲むようになると、体がアルコールを求めていることになります(身体依存)。こうなると、もうアルコールをやめられなくなります。いわゆるアルコール依存症です。

アルコール依存症は昔のいわゆるアル中よりもっと広く考えられています。いろいろの障害があってまわりからやめろと言われてもやめられない、やめようとしないのをアルコール依存症と言うのです。赤ん坊を含めた全人口の２％がアルコール依存症といわれています。

アルコールと言えば、肝臓と言葉が返ってくるくらいですが、それは酒を飲むと肝臓に負担がかかるからです。飲んだ酒のアルコールはそのほとんどが吸収され、肝臓を通ります。そこでアルコールを分解するからです。肝臓の機能を考えると、一日２合半を目安にしてそれ以上ふやさないことです。

肝臓だけでなく、体内でアルコールにおかされない場所はありませんから、入院する人は十歳はふけて見えます。また、ガンになりやすく、死亡率も２～３倍は高くなります。

飲み方としては①たくさん飲まない②量は少なくとも定期的に飲まない、ということがいえます。②のことから、毎日、晩酌するのはよくないといえます。体にアルコールが何もない日を作るため、週二日は休んでほしいものです。また、翌日に酒を持ち越さないため、11時までに飲むのは止めてしまうことが大切です。

誰でも自分だけは大丈夫だと思いがちです。しかし、人間というのは、意思の強い立派なものではありません。誰もがアルコール依存症になりうるのです。けれど、生まれつき依存症ということはありません。努力すれば治るのです。しかし、そのためにはかなりの努力が必要ですし、依存が悪いということに気づくことが大切です。

（６月２日の保健衛生委員研修会での講演から）

情報クリップ

停電　▼7月13日(月)　午前8時30分から11時30分まで黒鳥の一部▼7月25日(土)　午前8時30分から11時30分まで　鳥原と大野の各一部　問合せ先　東北電力新潟営業所☎223－3141

献血　7月16日(木)　午前9時30分から12時までと午後1時から3時30分まで　場所は改善センター　次回は8月16日(日)

夜の町長室7月7日(火)・8月4日(火)　毎週第1火曜日午後5時から。7時まで受け付け付ます。お気軽にご来庁を

社会教育テレホン☎379－3330　各種講座、教室、催物など社会教育に関する情報を常時流しています

図書館毎週火曜・金曜は夜7時まで　ほかは午前9時～午後6時、休館日／毎週月曜日、第3木曜日、祝日

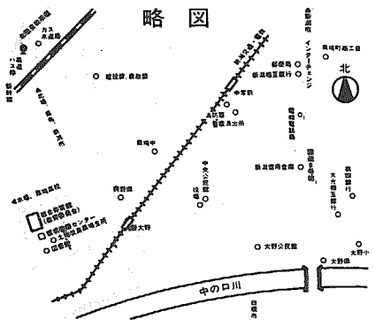
広報くろさき縮刷版1冊2900円　4年前発刊の残部です。お申し込みは企画開発課へ。電話でもよいです

行政相談会7月20日(月)役場宿直室　本町の行政相談員・柄沢光平さん(☎377－2266)が皆さんの国、県、町などへの要望、苦情をお待ちしています。時間は午後1時～3時

心配ごと相談毎週火曜午後1時半　場所は役場内　※相談無料・秘密厳守、民生委員が相談を受けます

基礎労働講座7月16日(木)・17日(金)　7月10日までに新潟労政事務所（☎231－8172～3）へ申し込む

略図



役場　377－3101
教育委員会（総合体育館・図書館）
377－5211
農村環境改善センター
378－7807
北部地区公民館
232－0077

皆さんの情報も掲載しますのでご希望のかたは連絡してください。締め切りは発行日の20日前です。

松栄会発表会

今回で2回目です。ぜひご来場を。

津軽・秋田民謡を主に三味線、唄、踊り、太鼓などを披露25人が出ます。入場料無料。

◎7月12日(日)11時開演　㊐北部地区公民館　◎石橋正子　☎373－3046

特別人権相談所

を開設します。次のような問題でお困りのかたの相談をお受けします。

○いじめ、いやがらせ、むごい扱い、差別、名誉信用の侵害等の人権問題
○サラ金、離婚、その他の民事、刑事に関する人権問題
○資力にとぼしいため訴訟で解決をはかれないときなどの法律扶助問題

※相談は無料で、他にもれることは絶対ありませんから、お気軽にお越しください。

◎7月10日(金)午前10時～午後3時　㊐聞念寺道場

※人権擁護委員と法務局職員が相談を担当します。

シルバーマーク図案募集

高齢者の交通事故防止を図る運動の一環として高齢者の運転する車輌に貼るシルバーマークを、募集します。

▼用紙の大きさ　B4判▼色は五色以内▼図案の説明、配色の理由を簡単に付記すること。用紙の裏面に住所、職業（学生、生徒は学校名、学年）氏名、年齢、電話番号を記載すること。▼締切り　昭和62年7月31日　※応募は県内居住者に限ります。

?申県庁企画調整部交通対策課（〒950新潟市新光町4番地1　☎285－5511内線2373、2374）

園芸産地激励会

◎8月4日(火)午後1時～　㊐環境改善センター、県野菜（枝豆）指定産地

※県知事ほかが参加。

応援を！町混合バレーボール大会　◎7月12日(日)午前9時～　㊐総合体育館　㊑自治会公民館対抗　みんなで応援にきてネ

JC美術展 作品募集

◉第２回くろさきＪＣ美術展覧会

とき／９月12日(土)～15日(火)（ただし、14日休館）午後９時30分～午後８時（ただし、15日は午後４時まで）

ところ／農村環境改善センター

主催／黒埼青年会議所

――作品募集――

募集作品　※各部門とも１人１点

①絵画（日本画、洋画、水墨画、版画）
日本画、水墨画は横額プチとも123cm以下、洋画は50号以下、版画は全紙以下モノタイプ版は除く

②造形（彫塑、立体工芸、デザイン など）
彫塑、立体は平面積1[illegible]8m以内[illegible]以下

③書道（[illegible]）
[illegible]以内[illegible]内、板額は幅[illegible]以内[illegible]以内
※ハガキ大の[illegible]

④写真　白黒、[illegible]
[illegible]内のパネル張[illegible]は60cm[illegible]
90cm～1[illegible]のパネ[illegible]額装でも可

応募資格／県内在住[illegible]高校生以上

出品手数料　１点[illegible]000円

審査員／亀倉康之氏、江川蒼竹氏、近藤直行氏、日報写真部

賞／①大賞各部門１点（２万円）　②奨励賞各部門２点（１万円）　③日報賞１点（記念品）　④入選多数　※受賞者、入選者には、９月11日に電話で連絡、表彰式は９月13日午後５時から農村環境改善センターで

作品受付／農村環境改善センターへ９月10日(木)午前10時から午後８時までに　※作品の運賃荷作り賃は出品者の負担とします。

◎公募作品はすべて審査の上、入選作品をはじめなるべく多くの作品を展示します。

?黒埼青年会議所　☎３７７－３１５５

告知版

◎日時　㊐場所　㊑内容　◎対象　申申し込み　?問い合わせ

映画と講演会

社会を明るくする運動の映画と講演会が開かれます。

◎7月18日(土)午後1時30分～　㊐環境改善センター

㊑映画「蒼い季節風」
講演「人それぞれに美しき種をもつ」月潟村公民館長　植村修氏

?役場住民福祉課

弁護士による法律相談

土地、家屋のトラブル、サラ金その他の貸借や保証問題、夫婦、親子、相続等のもめごと、契約書、示談書、遺言書その他の問題について。素人に相談するのは危険です。無料で弁護士に相談できます。◎7月14日(火)午前10時～午後3時まで㊐黒埼町中央公民館1階会議室　申役場住民福祉課か社会福祉協議会へあらかじめ申し込んでください。

健康な町づくり町民講座

へおいでください。

清水善夫先生をお招きして成人病予防についてお話していただきます。◎7月10日(金)午後7時30分～　㊐環境改善センター　?教育委員会

学芸員資格認定

が実施されます。受験希望者は7月31日までに関係書類の提出を。申?新潟県教育庁文化行政課☎285－5511

航空防除

が行われます。危険防止のため、①散布農薬を浴びないよう、子供や体の悪い人は散布時屋外に出ない②洗濯物、寝具、食物等は屋内にしまう③散布後30分は散布区域の農道や圃場に出ない④薬剤が屋内に入らぬよう窓や戸を閉めておく、といったことを守ってください。また散布農薬のために自動車の塗装が汚染されることがあります。散布時には、車庫へ格納するか覆いをしてください。薬剤が付着したらただちに石けん水で洗ってください。

▼実施日　7月12日(日)、7月25日(土)、8月9日(日)　※雨天の場合は順延

▼作業時間　午前4時30分～8時30分ころ終了予定

?役場農政課

県立自然科学館　催物案内

●入館料/大人500円、中学生以下300円
●開館時間/午前9時半～午後4時半
●休館日/毎週月曜日
●所在地/新潟市女池字蓮潟東2010番15
☎025―283―3331

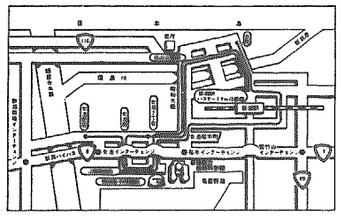
天体観望会
◎7月4日(土)30日(木)午後7時～9時まで
㊑月、土星

映画会「イシダイしまごろう」他２本
◎7月19日(日)10時40分～、1時30分～
㊑訓練されたイシダイの巧みな芸ほか

プラネタリウム
㊑新番組「モンキッキとハクチョウ座61番星」（8月30日まで）

特別展　音と光の不思議な世界
◎7月25日(土)～8月23日(日)
㊑レーザー、光ファイバー等から創り出した音と光を使ったふしぎな作品

★略図



婦人ソフトボール愛好者募集（大野ラビット）…会員12人、ユニフォームあり、練習月２回、初心者大歓迎　?米山　☎377-4868